



Nie pozwól,
by **dławica** Cię
ograniczała

Pozostań aktywny fizycznie

*Materiał przygotowany przez **profesora Giuseppe Rosano**
w imieniu Grupy Roboczej Europejskiego Towarzystwa Kardiologicznego*

Wydano z grantu edukacyjnego firmy

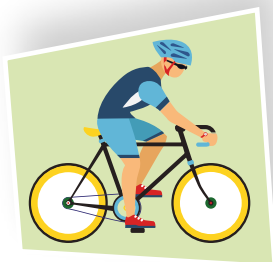


ESC
Working Group
Cardiovascular
Pharmacotherapy

Objawy dławicy, takie jak ból czy dyskomfort w klatce piersiowej, pojawiają się, gdy serce nie otrzymuje wystarczającej ilości krwi bogatej w tlen. Dławica może być odczuwana jako ból, ucisk lub ciężar w okolicy klatki piersiowej, barków, ramion czy żuchwy. Dolegliwości pojawiają się, kiedy zapotrzebowanie mięśnia sercowego na tlen przekracza ilość, jaką serce otrzymuje. W trakcie wysiłku fizycznego, np. podczas treningu lub wchodzenia po schodach, zapotrzebowanie serca na tlen jest o wiele większe – dlatego zwykle wtedy pojawiają się objawy dławicy. Jeśli jednak choroba jest skutecznie leczona, regularna aktywność fizyczna wzmacnia mięsień sercowy oraz poprawia ogólną kondycję zdrowotną. Ćwiczenia aerobowe, takie jak: bieganie, pływanie czy jazda na rowerze, wzmacniają zarówno serce, jak i płuca, a także zwiększają dostawy utlenowanej krwi nie tylko w czasie wysiłku, lecz także podczas odpoczynku. W porozumieniu z lekarzem stopniowo zwiększaj intensywność i czas trwania aktywności fizycznej, by podtrzymać dobrą kondycję serca lub nawet ją poprawić.

Jaki rodzaj aktywności fizycznej mogę podjąć?

Jeśli aktywność fizyczna dotychczas nie była Twoją mocną stroną, lekarz może Ci zalecić zwiększenie ilości ruchu w ciągu dnia. Rekomendowane są ćwiczenia o niskim i średnim stopniu intensywności, wykonywane przez 30–60 minut minimum 5 dni w tygodniu.



Rodzaje aktywności fizycznej o zalecanym stopniu intensywności:

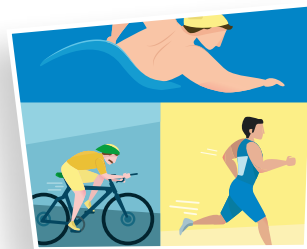
- chodzenie w tempie około 5–6 km/godzinę
- bieganie
- pływanie lub aerobik w wodzie
- wędrówki terenowe
- taniec
- jazda na rowerze
- praca w ogrodzie.

Nie modyfikuj swojej dotychczasowej aktywności fizycznej bez konsultacji z lekarzem prowadzącym.

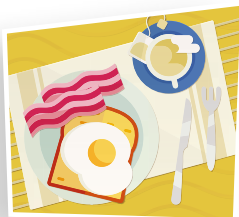
Jakie korzyści zdrowotne odniosę z regularnych ćwiczeń?

Korzyści wynikające z regularnych ćwiczeń:

- wzmocnienie serca oraz układu sercowo-naczyniowego
- poprawa krążenia i lepsze wykorzystanie tlenu przez organizm
- obniżenie ciśnienia tętniczego krwi
- obniżenie poziomu złego cholesterolu
- obniżenie poziomu glukozy w surowicy krwi
- redukcja napięcia nerwowego oraz poprawa nastroju.



Czy naprawdę muszę ćwiczyć, jeśli będę przestrzegać zaleceń żywieniowych?



Odpowiednia dieta oraz regularna aktywność fizyczna są ze sobą powiązane, ponieważ poprawiają funkcje naczyń, co przekłada się na korzystny wpływ na układ sercowo-naczyniowy. Tlenek azotu (NO) – główny protektor zdrowego śródbłónka naczyniowego – jest produkowany przez komórki śródbłónka z L-argininy – aminokwasu, który musi być dostarczany z pożywieniem (najlepszym jego źródłem są rośliny strączkowe, ryby, warzywa, owoce oraz orzechy). Synteza NO jest również pobudzana przez łagodne i umiarkowane ćwiczenia fizyczne. Zdrowe odżywianie oraz regularny wysiłek fizyczny zmniejszają ryzyko epizodów sercowo-naczyniowych o ponad 50% już po jednym roku obserwacji.

Czy aktywność fizyczna nie powoduje dodatkowego obciążenia dla mojego serca?



Wiele osób uważa, że po zawale mięśnia sercowego, zabiegach kardiologicznych czy angioplastyce wieńcowej należy unikać ćwiczeń, by oszczędzić sercu wysiłku. W rzeczywistości jest dokładnie na odwrót. Regularna aktywność fizyczna może pomóc wzmocnić serce. Co więcej, zmniejsza ryzyko chorób serca i pozwala kontrolować takie czynniki ryzyka ich rozwoju, jak: wysokie ciśnienie tętnicze krwi, hipercholesterolemia czy otyłość.

Pacjenci z chorobami układu sercowo-naczyniowego, którzy ćwiczą regularnie i zmienili styl życia zgodnie z zaleceniami lekarza, żyją dłużej.

Jak zacząć ćwiczyć po zabiegu PCI?

Stopniowo zwiększaj czas trwania wysiłku fizycznego. Z czasem zwiększaj poziom intensywności ćwiczeń. Na początek możesz na przykład zacząć spacerować w dogodnym dla Ciebie tempie. Podczas każdego kolejnego spaceru stopniowo wydłużaj dystans i czas chodzenia. Najważniejsze to rozpocząć zmiany na lepsze. Ćwiczenia zmniejszą ryzyko rozwoju późniejszych powikłań kardiologicznych.

Poniżej znajdziesz przykładowy program treningowy, który możesz wykorzystać w okresie rekonwalescencji po zabiegu kardiologii interwencyjnej. Chodzenie to najprostsza aktywność fizyczna, jaką możesz podjąć. Jeśli chcesz, możesz spacerować dwa lub trzy razy dziennie.

Tydzień 1: 5–10 minut

Tydzień 2: 10–15 minut

Tydzień 3: 15–20 minut

Tydzień 4: 20–30 minut

Tydzień 5: celem będzie 30–45-minutowy spacer przez większość dni tygodnia

Porozmawiaj ze swoim lekarzem, pielęgniarką lub fizjoterapeutą, jeśli ból stawów lub inne schorzenia towarzyszące utrudniają Ci aktywność fizyczną.



Jak powinien wyglądać mój trening?

Każdy trening powinien się składać z trzech części. Rozgrzewka przed ćwiczeniami i relaks po wysiłku są równie ważne co główna część treningu.



ROZGRZEWKA

Zawsze pamiętaj o lekkich ćwiczeniach rozgrzewających na początku każdej sesji treningowej.

- Przez stopniowe zwiększanie obciążenia serce ma czas zaadaptować się do narastającego poziomu trudności. Jest to dużo bezpieczniejsze niż nagłe zwiększenie obciążenia. Ryzyko pojawienia się objawów dławicy czy zaburzeń rytmu serca jest wówczas mniejsze dzięki odpowiednio wczesnemu rozszerzeniu naczyń wieńcowych i zwiększeniu dopływu utlenowanej krwi do mięśnia sercowego.
- W czasie rozgrzewki wprowadź aktywności stopniowo zwiększające poziom tętna, np. maszerowanie, chodzenie na bieżni, jazdę na rowerze z niewielkim obciążeniem.
- Przed treningiem rozciągnij mięśnie – zmniejszy to ryzyko urazu w czasie ćwiczeń.
- Bez względu na to, jaką aktywność wykonujesz w czasie rozgrzewki, nie forsuj się. Początek treningu ma być łatwy i spokojny.
- Rozgrzewka powinna trwać 15 minut. Dopiero po jej wykonaniu jesteś gotowy do treningu głównego.

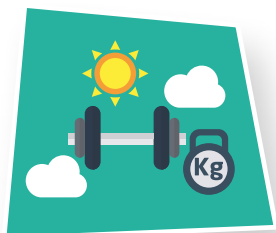
WYCISZENIE

Po treningu poświęć chwilę na wyciszenie się i rozluźnienie. Stopniowo zmniejszaj tempo wysiłku. Celem tej fazy ćwiczeń jest powrót Twojego ciała do stanu sprzed treningu.

- Trwające 10 minut wyciszenie po treningu zmniejsza ryzyko omdleń czy zawrotów głowy, które mogą się pojawić w wyniku gwałtownego spadku ciśnienia tętniczego krwi wskutek nagłego przerwania wysiłku.
- Czas na wyciszenie zmniejsza także ryzyko zaburzeń rytmu serca, na które jesteś narażony, gdy gwałtownie przerwiesz trening.

Potraktuj poważnie te zalecenia – pozwolą Ci uniknąć problemów z sercem.

- Rozciąganie po treningu pomoże zmniejszyć bóle mięśni, które mogą pojawić się po wysiłku.
- Wyciszenie powinno przebiegać w stopniowo zmniejszającym się tempie. Celem jest przywrócenie Twojego organizmu do stanu, w którym odpoczywasz.



Skąd mogę wiedzieć, czy intensywność ćwiczeń będzie odpowiednia?

Poziom intensywności ćwiczeń jest bardzo ważny. Ćwicząc poniżej swojego poziomu, nie osiągamy wszystkich korzyści. Jeśli jednak intensywność wysiłku jest zbyt duża, możemy zwiększyć ryzyko pojawienia się dolegliwości czy zdarzeń ze strony układu sercowo-naczyniowego. Pamiętaj, by słuchać swojego ciała. W czasie ćwiczeń zawsze powinieneś mieć siłę rozmawiać – nie powinno Ci brakować tchu. Ten prosty test pozwoli Ci się zorientować, czy nie ćwiczysz zbyt intensywnie.

Pocenie się czy zmęczenie mięśni to normalne oznaki wysiłku. **Normą nie są** następujące dolegliwości: ból w klatce piersiowej, uczucie ucisku, duszności, zawroty głowy, nudności czy poczucie ekstremalnego zmęczenia lub zasłabnięcia.

Jeśli pojawi się któryś z powyższych objawów, niezwłocznie poinformuj o tym swojego lekarza.

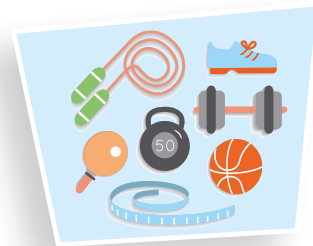
Jaka jest moja docelowa aktywność fizyczna?

Zaleca się regularne wykonywanie umiarkowanego wysiłku fizycznego, który powinien trwać 2,5 godziny tygodniowo.

Umiarkowany wysiłek fizyczny to na przykład spacer, jazda na rowerze czy wchodzenie po schodach.



Jaki rodzaj aktywności fizycznej będzie dla mnie najlepszy?



Znajdź taki rodzaj aktywności, który sprawia Ci przyjemność. Najlepsze ćwiczenia to te, które chętnie wykonujesz – szansa, że będziesz przestrzegać planu treningowego, będzie wówczas o wiele większa. Porozmawiaj z lekarzem o bezpiecznych dla Ciebie formach aktywności fizycznej, a następnie eksperymentuj z różnymi dyscyplinami, by znaleźć tę, która daje Ci najwięcej satysfakcji.

Ćwicz w ciągu całego dnia. Zwiększanie aktywności fizycznej to nie tylko regularne treningi, lecz przede wszystkim aktywny tryb życia. Szukaj okazji w ciągu dnia, by więcej się ruszać. Przykładowo możesz parkować samochód nieco dalej, wchodzić po schodach, zamiast używać windy czy wybrać się na krótki spacer w czasie przerwy w pracy.

Wprowadź więcej ruchu w swoje codzienne życie

- Codzienna aktywność to ćwiczenia, które wykonujesz nieświadomie w ciągu dnia, np. przechadzka do skrzynki na listy, wejście schodami na piętro, praca w ogrodzie, skoszenie trawnika czy umycie podłogi.
- Codzienne czynności tego typu nie pochłaniają zbyt wielu kalorii i nie podnoszą znacznie wartości tętna, a jednak zwiększają aktywność fizyczną oraz łagodnie przyspieszają pracę serca, co sprzyja zdrowiu.
- Wiele badań udowodniło, że zorganizowany aerobik i aktywność dnia codziennego mają podobnie korzystny wpływ na serce. Jeśli nie lubisz ćwiczeń w grupie bądź nie wytrzymujesz długiego treningu, na początek po prostu zwiększ swoją aktywność dnia codziennego.

Śledź swoje postępy, np. z pomocą dzienniczka aktywności fizycznej lub aplikacji mobilnej. Dzięki temu utrzymasz motywację, szybko poczujesz się dumny z tego, jak daleko zaszedłeś, i wyznaczysz nowe cele. Pamiętaj, że pacjentom po PCI, jak również chorym ze stabilną dławicą piersiową, bezobjawową chorobą niedokrwienną serca czy po wszczepieniu bypassów **nie zaleca się dyscyplin sportu opartych na rywalizacji.**



Jakich ostrzeżeń nie mogę lekceważyć?

1. Przerwij ćwiczenia, jeśli poczujesz ból lub dyskomfort.

- Jeśli odczuwasz jakikolwiek ból w klatce piersiowej, uczucie ciężaru czy trudności z oddychaniem, natychmiast przerwij ćwiczenia i skontaktuj się z lekarzem.
- Po przerwaniu treningu utrzymuj tętno w wartości spoczynkowej. Nie wznawiaj ćwiczeń, nawet jeśli ból czy dyskomfort stopniowo ustępują. Zaleca się dzień odpoczynku od wysiłku.
- Jeśli nazajutrz lub w czasie kolejnej sesji treningowej znów pojawią się ból lub dyskomfort, jak najszybciej skontaktuj się z lekarzem.

2. Zawsze miej przy sobie leki.

Na rynku dostępnych jest kilka rodzajów leków stosowanych w leczeniu dławicy. Przyjmuj je zgodnie z zaleceniami lekarza. Jeśli zażywasz nitroglicerynę, zawsze miej ją przy sobie, szczególnie w czasie wysiłku fizycznego.

3. Nie ćwicz sam, znajdź sobie towarzystwo.

Osoba, z którą możesz ćwiczyć, zapewni Ci nie tylko towarzystwo, lecz także bezpieczeństwo. Jej pomoc może się okazać niezastąpiona, jeśli pojawią się nieoczekiwane problemy lub poczujesz się gorzej.

4. Zawsze miej przy sobie telefon komórkowy.

Takiego rodzaju aktywności powiniennem unikać?

- Unikaj ćwiczeń wymagających dużego napięcia czy naprężania mięśni, w czasie których rośnie ciśnienie wewnątrz jamy brzusznej lub wewnątrz klatki piersiowej (np. podnoszenia ciężarów).
- Staraj się nie podejmować nagłego wysiłku fizycznego o dużym stopniu nasilenia.
- Unikaj przedłużonego i intensywnego treningu. Nie ma dowodów na to, że taki rodzaj ćwiczeń przynosi więcej korzyści niż umiarkowany i spokojny wysiłek aerobowy o średnim czasie trwania.
- Nie ćwicz poza domem/siłownią, gdy na zewnątrz wieje silny wiatr lub jest bardzo chłodno.
- Unikaj wysiłku, jeśli odczuwasz ból w klatce piersiowej lub inny dyskomfort w tej okolicy.
- Zrezygnuj z treningu, jeśli czujesz się słabo, masz gorączkę lub inne objawy rozwijającej się infekcji.



Dzienniczek aktywności fizycznej

Data	Rodzaj aktywności (np. chodzenie)	Intensywność wysiłku: czas i dystans (np. 30 minut, 3 km)	Tętno	Uwagi*

* W tym miejscu wpisz dolegliwości (np. ból w klatce, dyskomfort), jeśli wystąpiły, a także możesz opisać wrażenia z treningu (np. czy był przyjemny).

Dzienniczek aktywności fizycznej

Data	Rodzaj aktywności (np. chodzenie)	Intensywność wysiłku: czas i dystans (np. 30 minut, 3 km)	Tętno	Uwagi*

* W tym miejscu wpisz dolegliwości (np. ból w klatce, dyskomfort), jeśli wystąpiły, a także możesz opisać wrażenia z treningu (np. czy był przyjemny).

